

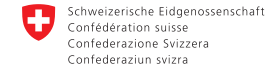
Plus d'activité physique quotidienne à l'école

pour les classes et les structures d'accueil de jour

1504.009 Photos: OFSPO

Année scolaire 2015/2016
«l'école bouge» fête ses dix ans

OFSPO
2532 Macolin



Office fédéral du sport OFSPO

Le programme «l’école bouge»

De quoi s’agit-il?

L’exercice physique est bénéfique pour la santé de l’enfant et indispensable pour son développement physique, cognitif et psychosocial. L’encourager relève aussi de la mission de l’école et des structures d’accueil de jour. Mais comment intégrer des activités physiques dans le quotidien scolaire sans que cela constitue une trop lourde charge?

Le programme «l’école bouge», mis en place par l’Office fédéral du sport, vise à inciter les classes et les structures d’accueil de jour de Suisse et du Liechtenstein à bouger plus au quotidien. Dans cette optique, il propose aux enseignants et au personnel travaillant dans ces structures des instruments et des idées faciles à appliquer.

Comment procéder?

Sont invitées à participer toutes les classes, de l’école enfantine au degré secondaire I, et les structures d’accueil de jour qui bougent au moins 20 minutes par jour. Le programme «l’école bouge» propose, sous forme de jeux de cartes, onze modules d’activité physique ainsi que deux modules complémentaires «Alimentation» et «Bouge avec le lait». Ces modules complémentaires comportent des conseils de vie saine pour plus de vitalité.

Mode d’emploi pour les classes: les 20 minutes d’activité physique ont lieu en dehors de l’éducation physique obligatoire et peuvent être réparties sur toute la journée scolaire – pendant les leçons, durant les pauses, sur le chemin de l’école ou comme devoirs à domicile. Il est possible de commander quatre modules au maximum par année.

Mode d’emploi pour les structures d’accueil de jour: les 20 minutes d’activité physique peuvent être librement organisées – exercices en groupe, aménagement de circuits, utilisation libre du matériel par les enfants. Il est possible de commander deux modules au maximum par année.

Départ

Inscription en ligne

- Participation à l’essai
- Participation de longue durée (inscription comme «classe qui bouge»)
- Participation en tant que structures d’accueil de jour

www.ecolebouge.ch

Commande du matériel

- **une** commande par année scolaire
- le matériel est envoyé gratuitement au bout de quinze jours



Réalisation

20 minutes d’activité physique p
(en plus des leçons d’éduc



Suivez le mouvement et inscrivez-vous sur: www.ecolebouge.ch

Les classes et les structures d'accueil de jour qui s'inscrivent reçoivent une brochure d'information, les jeux de cartes correspondant aux modules choisis et le matériel *ad hoc.* Tout est gratuit. Commandes de matériel: une fois par année.

«l'école bouge» est…

pratique. Les idées présentées sur les jeux de cartes sont faciles à réaliser. Les exercices ne demandent pas de préparation spéciale. Il n'est pas nécessaire d'avoir une salle de gym ni d'être en tenue de sport.

flexible. Chaque classe ou structure d'accueil de jour peut intégrer le temps imparti à l'activité physique de manière individuelle et selon ses besoins. La durée de participation est d'au moins un trimestre.

Vous pouvez vous inscrire tout au long de l'année scolaire – il n'est jamais trop tard!

échelonnée en fonction des degrés scolaires. Certains modules prévoient un jeu de cartes par degré scolaire. Pour d'autres modules, il n'y a qu'un seul jeu de cartes comportant des variantes selon l'âge des élèves. «l'école bouge» tient compte ainsi des besoins et des niveaux des élèves, de l'école enfantine au degré secondaire I.

gratuite. Le programme ne coûte rien. Les brochures d'information, les jeux de cartes et le matériel permettant de réaliser les activités physiques sont mis à votre disposition.

efficace. Les enseignants confirment que l'activité physique quotidienne contribue à une meilleure ambiance et fait plaisir aux enfants.



Quel module pour quel degré scolaire?

Pour 2015/2016, l'équipe de «l'école bouge» vous propose les modules suivants:



La récré bouge Ce module vise à intégrer des activités physiques intensives durant les pauses. Les enfants peuvent appliquer eux-mêmes les idées de jeux proposées, qui ont fait leurs preuves.



Bouger pour assimiler Ce module associe des idées d'activités physiques à des contenus d'apprentissage précis dans différentes branches: mathématiques, langues, environnement, art et musique...



Footbag+ * Les nombreuses idées ludiques de ce module et les astuces de pro données par Tina Aeberli, marraine de «l'école bouge», fascineront vos élèves, qu'ils soient débutants ou déjà habiles au jeu de la petite balle molle. Chaque élève reçoit un footbag gratuit.



Bouger ensemble Ce module permet d'aborder la thématique de l'intégration sous un angle ludique. Le livret illustré qui l'accompagne facilite l'immersion dans le sujet et la réalisation des activités proposées.



Bouger en musique Jouer avec le rythme, exercer sa coordination: rien de plus facile avec ce module. Aux cartes s'ajoute un CD musical spécialement conçu pour accompagner les exercices.



Apprendre en mouvement Comment, dans un espace restreint, proposer des formes d'enseignement individualisées? Réponse: avec un parcours d'activité physique intégrant toutes les facultés – cérébrales, corporelles et sensorielles –, ce qui facilite l'assimilation des connaissances. Ce module est bâti autour de l'initiation au jonglage, combinée à des exercices d'équilibre sur poutre, rouleau et Rola-rola.



Travail en groupe Ce module inclut toutes sortes de jeux pour 2 joueurs ou plus, pour d'amusantes pauses en mouvement. Faciles à diriger, les exercices ne requièrent pas de matériel particulier.



Récupération La classe commence à se dissiper? Proposez ces exercices de relaxation et de perception corporelle, qui favorisent le retour au calme et la concentration.



Chemin de l'école * Bouger en toute sécurité sur le chemin de l'école, c'est possible grâce à ces exercices ludiques centrés sur la sécurité routière. Réalisables en salle ou en plein air, ils favorisent l'apprentissage des déplacements sûrs à pied, à vélo ou en trottinette.

* Plusieurs versions à choix selon le degré scolaire visé

«l'école bouge» a dix ans.
Fêtez cet anniversaire avec nous!



Lancé en 2005 avec un tout petit nombre d'écoles, notre programme d'encouragement de l'activité physique a, depuis, conquis la Suisse: plus de 7000 classes y participent à présent. Pour fêter ces dix années de succès, nous vous proposons des offres spéciales anniversaire. Profitez-en!

Informations: **www.ecolebouge.ch**



Corde+* Indémodable, la corde à sauter! Peu encombrante, multi-usages, elle plaît aux enfants comme aux ados. «l'école bouge» a donc imaginé toutes sortes d'exercices à réaliser avec cet accessoire, dedans et dehors. Chaque élève reçoit une corde à sauter gratuite.



Pauses en mouvement* Ce module permet de faire de courtes pauses en classe pour améliorer la capacité de concentration des élèves. Différents degrés de difficulté sont prévus, afin que chaque enfant puisse s'exercer à son niveau.



Module complémentaire Bouge avec le lait Ce module concocté avec Swissmilk intègre, de manière ludique et informative, la thématique de l'alimentation dans le quotidien scolaire. Il fournit des informations générales et des idées pour concevoir des séquences théoriques et pratiques. Chaque classe reçoit un élastique gratuit (jeu de l'élastique).



Module complémentaire Alimentation Même si la plupart des enfants prennent leurs repas à la maison, l'école peut les sensibiliser à l'importance de manger équilibré. Le jeu de cartes de ce module est basé sur les recommandations de la Société Suisse de Nutrition.

Utiles et gratuits!



La boîte de rangement pour les jeux de carte
Les cartes des modules sont-elles toujours à portée de main et bien classées? Pour se faciliter la tâche, les «classes qui bougent» peuvent commander gratuitement la boîte de rangement «l'école bouge».



Le dé de «l'école bouge»
Cet accessoire vous permettra de varier encore plus l'activité physique quotidienne de votre classe. Vous retrouverez sur les différentes faces du dé les catégories d'exercices déclinées sur les cartes de jeu, avec les mêmes couleurs. Un lancer de dé, et c'est parti! En fonction de la couleur obtenue, vous tirez une carte, lisez l'énoncé à votre classe et réalisez l'exercice avec elle – sans préparation préalable. Ce dé est utilisable pour tous les modules, sauf «Apprendre en mouvement». Il peut être commandé gratuitement.



Le calendrier «l'école bouge»
Le conseil du mois, joliment illustré, encourage les enfants et les enseignants à bouger chaque jour. En outre, tous les anniversaires des élèves peuvent y être intégrés.

Le carnet de devoirs «l'école bouge»
Pour encourager les écoliers à bouger à la maison aussi, «l'école bouge» a conçu ce carnet de devoirs qui contient une suggestion par semaine: nouvelle position de travail ou tâche motrice, activité physique favorisant l'assimilation des connaissances ou idée de pause en mouvement. Objectif: permettre aux enfants d'apprendre leurs leçons et de faire leurs devoirs dans la bonne humeur.

Nous soutenons «l'école bouge»

De nombreux athlètes parrainent le programme «l'école bouge». Les «classes qui bougent» (participation de longue durée) peuvent recevoir un de ces parrains ou marraines dans leur classe avec l'équipe de «l'école bouge» pour une visite inoubliable. Les classes élues sont désignées par tirage au sort.






Photos mises à disposition

1 Marcel Hug Athlétisme en fauteuil roulant. Médaille d'argent sur 1500 m et au marathon des Paralympics 2012 à Londres. Médaille de bronze sur 800 m et 1500 m aux Paralympics 2014 à Athènes. Multiple champion d'Europe et champion du monde. Record du monde sur 800 m, 1500 m, 5000 m et 10 000 m. «Sportif handicap de l'année» en 2011, 2013 et 2014.

2 Florence Schelling Hockey sur glace. Médaille de bronze aux JO 2014 à Sotchi (MVP, meilleure gardienne, sélectionnée dans le All-Star-Team), médaille de bronze aux championnats du Monde de Burlington en 2012 (meilleure gardienne), Swiss Golden Player Award Women 2014, Swiss Ice Hockey «Women of the year 2013/14», gardienne n° 1 de l'équipe nationale suisse.

3 Mario Gyr Aviron. Vice-champion du monde dans la catégorie deux de couple en 2013, 5e rang aux JO d'été de 2012 (Londres) en quatre sans barreur, médaille de bronze dans la catégorie deux de couple aux championnats d'Europe 2013, médaille de bronze en quatre sans barreur aux championnats d'Europe 2010, 13 fois champion suisse.

4 Verena Rohrer Snowboard, half-pipe. Championne du monde junior 2014 à Valmalenco, participation aux JO 2014 à Sotchi, championne suisse 2014.

5 Gregor Deschwanden Saut à ski. Participation aux JO 2014 à Sotchi, médaille d'argent de la Continental Cup 2013 à Sapporo, 10e à la Coupe du monde 2013 à Klingenthal, multiples médailles aux championnats suisses.

6 Patrizia Kummer Snowboard, spécialiste des épreuves de parallèle. Médaille d'or aux JO 2014 à Sotchi, plusieurs fois championne du monde (classement général et parallèle), plusieurs médailles aux championnats du monde, 12 victoires en coupe du monde.

7 Benjamin Weger Biathlon. Participation aux JO 2014 à Sotchi, plusieurs médailles en Coupe du monde, plusieurs fois champion suisse, CS Sports Award Newcomer 2012.

8 Mike Schmid Skicross. Médaille d'or aux JO de Vancouver 2010, 1er au classement général de la Coupe du monde 2009/2010, plusieurs victoires en Coupe du monde.

9 Juliane Robra Judo. Maintes fois médaillée aux Grand Slams, Grand Prix et championnats d'Europe, participation aux JO 2012 à Londres, 9 fois championne suisse.

10 Elias Ambühl Freeski. Médaille de bronze aux X Games Ski Big Air 2014 et 2015, participation aux JO 2014 à Sotchi, médaille de bronze au City Big Air 2013, lauréat aux Freestyle.ch 2012 et 2013.

11 Tina Aeberli Footbag. Huit fois championne du monde et d'Europe, 10 fois championne suisse.

12 Nicolas Fischer Rope skipping/acrobatie. Quinze fois champion suisse (dernier record suisse: 640 tours de corde en 2 min.), Europe Top-Ten, finaliste de l'émission télévisée Die grössten Schweizer Talente. Karaté: ceinture noire.

Lancé en 2005 à l'occasion de l'Année internationale du sport et de l'éducation physique, le programme «l'école bouge» est recommandé par la CDIP.

Plus de 7000 classes de Suisse et du Liechtenstein y ont déjà participé depuis la première édition, choisissant ainsi d'intégrer plus d'exercice physique dans leur quotidien.

«La perte de temps n'est pas négative, car elle est compensée par une meilleure concentration. Après chaque pause en mouvement, les élèves se remettent au travail avec entrain et motivation.»

Fabian Ruoss, enseignant, 3e primaire, école primaire In der Ey, Zurich

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, «l'école bouge», 2532 Macolin, info@ecolebouge.ch

Partenaires:









Avec le soutien de:

